

GYMNASTIQUE

CENTRE
St-Just
SOCIAL

MEZIERE 2019-2020

Sophie DESORT-BRUNET

Animatrice

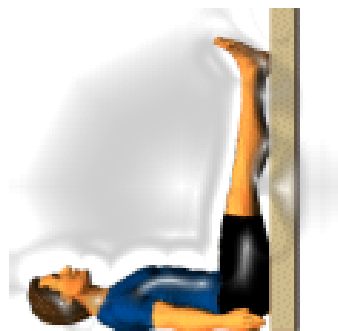
(Kinésithérapeute Méziériste-Ostéopathe)

Mardi :

9h00 à 10h00

10h00 à 11h00

11h00 à 12h00



3 cours sont proposés chaque semaine

(Hors vacances scolaires)

Elaborée par F. Mézières dès 1947, cette méthode offre une approche globale du corps, très innovante à cette époque. La gymnastique inspirée de cette technique thérapeutique, consiste à entretenir la souplesse et l'équilibre des chaînes musculaires par des postures globales tenues un certain temps avec un mode respiratoire adapté.

.../....

CALENDRIER DU MARDI

2019

Septembre 17-24

Octobre 1-8-15

Novembre 5-12-19-26

Décembre 3-10-17

2020

Janvier 7-14-21-28

Février 4-11-18

Mars 10-17-24-31

Avril 7-14

Mai 5-12-19-26

Juin 2



CENTRE SOCIAL ST JUST

31 rue des Farges 69005 Lyon

☎ 04 78 25 35 78

centre.soc.st.just@free.fr

www.centre-social-st-just.fr